A MARSEILLEVEYRE — *LA MINÉRALE*

Alors que vous ouvrez les yeux après une sieste bien méritée sur la petite plage de sable et de galets, vous balayez d'un coup d'œil circulaire la crique. Le paysage aride parsemé de rares tâches de cactées, les quelques cabanons à la chaux blanche et aux volets bleus, la terrasse d'un restaurant et sa pergola envahie par la vigne dominant les eaux turquoise transporte votre imaginaire vers quelques rivages hellènes. Mais l'accent des minots appliqués à leur concours de ricochets et les minuscules silhouettes en ordre de marche sur la ligne de crête rappellent à votre mémoire que ce petit paradis où l'on se sent si loin est bien aux portes de la cité phocéenne à quelques encablures seulement de Callelongue en longeant la mer.

PRATIQUE

DÉPART : Callelongue
DISTANCE : 2 kms / Temps de marche: 45 min
PARCOURS : Suivre le sentier de la douane qui longe la mer.
A VOIR / A FAIRE : A mi-chemin grimper au sémaphore abandonné d'où vous aurez une vue à 360° sur l'archipel du Riou et le massif des calanques ; farniente sur la plage.

B SORMIOU — *L'ENCHANTERESSE*

Quand arrive le moment de basculer sur l'autre versant après avoir grimpé les raides contreforts du massif, toujours le même enchantement à voir au fond de la crique les eaux émeraude se détacher des falaises calcaires. A mesure que vous vous approchez en serpentant sur la petite route ou sur les sentiers pierreux, les couleurs se font vives et les odeurs marines intenses. Vous lorgnez avec envie les petits cabanons en enfilade, tous propriété d'une même famille depuis le XIX^{ème} siècle, que des marseillais louent et se transmettent de génération en génération comme un trésor. L'art du farniente semble être né ici à l'ombre de la treille où il fait si bon s'endormir au chant des cigales. Mais la plage de sable blanc, ses eaux aussi translucides qu'un aquarium, les ballets de poissons multicolores jouant entre les herbiers de posidonies, les rochers autour du port et les restaurants de poissons offrant une vue imprenable rendront votre statut de visiteur déjà hautement enviable.

PRATIQUE

DÉPART : L'accès peut se faire en voiture hors saison ou en marchant depuis le parking de la Cayolle. En saison et les Week-end, l'accès n'est possible qu'aux deux roues et aux personnes ayant des réservations dans l'un des deux restaurants. Un péage de 4 € par véhicule est demandé en bas de la calanque.
DISTANCE : 4 kms / 1 heure de marche
PARCOURS : Suivre la route pour la montée puis le sentier de randonnée dans la descente.
A VOIR / A FAIRE : Il est possible de pratiquer de nombreuses activités (escalade, plongée, kayak, etc.) mais c'est au farniente que cette calanque est la plus adaptée avec sa plage et ses nombreuses criques.

LES CALANQUES VUES DU CIEL !

Scannez ce QR code et découvrez les images grandioses de JC Pieri et Olivier Alzine filmées avec un drone.

www.jcpierivisual.com

PARC NATIONAL DES CALANQUES

Le premier parc périurbain en Europe a été créé en avril 2012 avec environ 8 300 ha sur terre et 43 500 ha sur mer entre Marseille et La Ciotat. Il renforce le cadre de protection de la faune et de la flore en faisant appliquer un code de bonne conduite. **www.calanques-parcnational.fr**

F PORT-PIN — *L'OMBRAGÉE*

Cette calanque doit son nom aux nombreux pins d'Alep qui y ont élu domicile, profitant des moindres failles pour déployer leurs racines, l'espèce ayant la particularité de n'avoir besoin que de très peu d'eau et de terre. L'ombre procurée sera d'autant plus appréciable qu'après une baignade dans les eaux cristallines vous préfèrerez à n'en point douter vous étendre ou pique-niquer dans l'une des nombreuses restanques plutôt que sur le sable et les galets brûlants.

PRATIQUE

DÉPART : Presqu'île de Cassis
DISTANCE / TEMPS : 2km /25min
PARCOURS : Chemin au départ du parking de Port-Miou.
A VOIR / A FAIRE : Baignade, pic-nique, snorkeling.

G PORT-MIOU — *LA VOISINE*

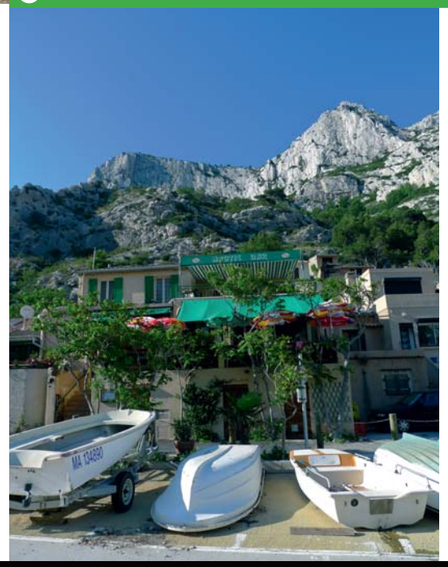
La seule calanque cassidenne est très facilement accessible et donc densément peuplée en haute saison. Elle fait office de havre naturel depuis des lustres pour des centaines de bateaux qui se serrent sur les deux pontons installés sur chaque rive sur près d'un kilomètre depuis le fond de la calanque. Là demeurent les traces de l'ancienne carrière Solvay qui a exploité le calcaire en creusant la falaise pour la fabrication de la chaux pendant près d'un siècle : des trémies permettant le chargement et un petit château pour loger les mineurs. Une rivière naturelle est l'objet de toute les convoitises mais n'a jamais pu être exploitée en raison de sa profondeur et de la contamination saline.

PRATIQUE

DÉPART : Port-Miou
DISTANCE / TEMPS : 1km / 5min
POINT DE DÉPART : Cassis en suivant la route indiquant "Les Calanques" jusqu'au parking (payant 6€ l'été) situé sur la presqu'île.
A VOIR / A FAIRE : Kayak, Voile, Baignade/ « Sentier du Petit prince » composé de 11 bornes permettant de découvrir la faune et la flore pour petits et grands au départ du parking de la presqu'île.

Love Trips est une marque déposée - Édition S.A.S Love Etc - 30 Bd Salvatore 13006 Marseille / 04 91 37 41 12 - Artwork : mehdianna.com

C MORGIOU — *L'AUTHENTIQUE*



Si la construction de la route du feu en 1954 a rendu ce village d'irréductibles plus accessible, il n'en garde pas moins cette impression de bout du monde un fois sillonné les lacets au milieu des rochers et débarqué sur le charmant petit port envahi de barquettes multicolores que les habitants bichonnent avec fierté. Avec son boulodrome, son petit café restaurant et sa placette où l'on se retrouve pour la sacro-sainte partie de pétanque ou bien pour refaire le monde entre cabanonniers et vacanciers, Morgiou a gardé tout son charme d'antan. Des lustres que le pouls de la calanque bat au rythme de la mer : la découverte des peintures de la Grotte Cosquer située à la sortie de celle-ci en atteste tout comme l'escalier dans la roche baptisé Louis XIII en souvenir de la venue du souverain au cours de laquelle une madrague (pêche au thon) avait été organisée en 1622. Et s'il ne reste plus que deux pêcheurs en activité, il n'est qu'à tendre l'oreille sur le port pour comprendre que la mer toujours ils chériront. Si vous les approchez avec respect et intérêt, nombreux sont les anciens pêcheurs qui accepteront cependant de vous conter leurs parties de pêche à la palangrotte d'antan devant la grue de levage ou la société nautique « les Calanquais de l'est » créée en 1913 où ils prennent l'habitude de se retrouver.

PRATIQUE

DÉPART : Parking du parc des Baumettes au départ de la route du feu.
DISTANCE / TEMPS : 3.8 kms / 1 heure à pied / 10 minutes en voiture jusqu'au parking de Morgiou.
PARCOURS : En voiture par le quartier des Baumettes, après la prison, hors saison. Accès interdit aux véhicules l'été (sauf réservation restaurant et deux roues) et par Mistral.
A VOIR / A FAIRE : Kayak, Stand-up paddle, plongée, pêche.

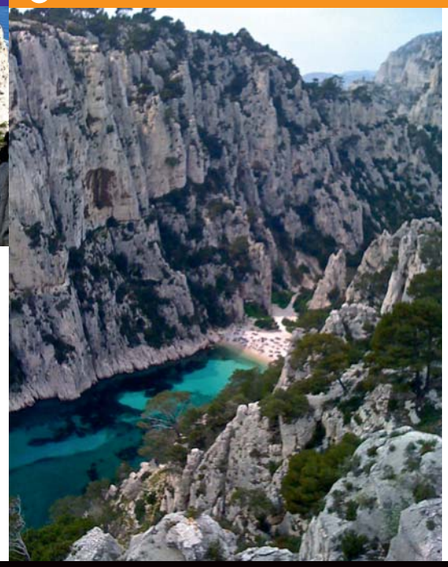
D SUGITON — *LA SAUVAGE*

La calanque de Sugiton bordée de hautes falaises se mérite. Elle ne vous sera offerte qu'après une longue marche d'approche passant par un belvédère offrant un point de vue somptueux sur Morgiou. Mais ses deux criques avec chacune une petite plage de galets, ces rochers géants comme autant de promontoires pour les as du plongeon et ses eaux translucides récompenseront largement vos efforts. En quelques brasses vous pourrez toucher (mais pas couler) le « Torpilleur », un gros rocher affleurant en forme de navire de guerre.

PRATIQUE

DÉPART : Parking de la cité universitaire de Luminy
DISTANCE / TEMPS: 5.9 km / 1h de marche aller (un peu plus au retour car ça grimpe)
PARCOURS : Suivre le chemin balisé par l'office national des forêts
A VOIR / A FAIRE : Cette calanque est très agréable à visiter par la mer. N'oubliez pas palmes, masque et tuba, le lieu est propice au snorkeling.

E EN-VAU — *LA GRANDIOSE*



La surprise est de taille lorsque qu'après vous être enfoncé profondément dans un défilé sinueux, vous découvrez au dernier virage la mer tant convoitée embrassant les galets gris. Aussi grande même que ces falaises spectaculaires, des cathédrales de roches que des grimpeurs confirmés et émérites viennent affronter du monde entier. Un spectacle qui fait le bonheur des randonneurs qui, durant leur halte peuvent contempler (prévoyez des jumelles) ces petites créatures progresser lentement dans les failles calcaires depuis de nombreux promontoires qui leur font face. En contrebas, les bateaux au mouillage dans des eaux turquoise que l'on penserait réservées aux caraïbes complètent un paysage carte postale dont on n'est jamais blasé. La plage est de dimension modeste et très vite à l'ombre, alors pensez à vous y rendre de bonne heure pour avoir la chance d'y étendre votre serviette. Comme partout dans les calanques aux alentour de Cassis, l'eau est plus fraîche en raison des grandes profondeurs. Chaque baignade sera donc des plus rafraîchissante.

PRATIQUE

DÉPART : La Gardiole (hors saison) - Port-Miou (saison estivale)
DISTANCE / TEMPS : 1h30 par la Gardiole ; Env. 50min aller, 1h10 retour par Port-Miou.
PARCOURS : Suivre le chemin du feu depuis le parking. L'accès au col de la Gardiole est interdit aux véhicules en été. Pendant cette période, on y accède par Cassis en poursuivant le sentier de randonnée après Port pin.
A VOIR /A FAIRE : Escalade, randonnée, plongée.

ADRESSES

1 LES TAMARIS
Le boulodrome et les voiles latines tendues entre les arbres donnent à cette terrasse des airs de guinguette du bout du monde. Au dessus d'une petite crique sauvage, la vue sur la rade de Marseille est féérique.
40 Boulevard Calanque de Samena 13008 Marseille / T. 04 91 73 39 10

2 CHEZ LE BELGE
Pas de téléphone, d'électricité ni CB ? On s'en accommode très bien quand il s'agit de faire une pause déjeuner les yeux dans le bleu, ou un apéro coucher de soleil.
Callelongue GR 98 - Marseilleveyre 13008 Marseille

3 LA GROTTE
L'intérieur aux allures de maison de famille rappelle que cette vénérable institution a déjà près d'un siècle. Mais c'est le patio et la terrasse sur le petit port d'où l'on contemple les randonneurs aller et venir des calanques qui emportent les suffrages.
Callelongue 13008 Marseille / T. 04 91 73 17 79

4 LE LUNCH
Une envie de calanques, de poisson, d'eau turquoise et d'impression de bout du monde ? Ne cherchez plus, vous êtes arrivés, les pieds dans l'eau !
Sormiou 13009 Marseille / T. 04 91 25 05 37

5 LE CHÂTEAU
La terrasse de ce restaurant d'été surplombe et offre une vision panoramique sur la calanque de Sormiou et ses cabanons pittoresques.
Sormiou 13009 Marseille / T. 04 91 25 08 69

6 HÔTEL 96
Avec leur nouvel hôtel, les Racine vous immergent dans un havre de paix verdoyant aux portes des Calanques. Déconnection mode d'emploi.
96 chemin de la Soude 13009 Marseille / T. 04 91 71 90 22

7 CHEZ ZÉ
Une partie de pétanque en savourant une anisette, une grillade ou une pizza sous le platane à déguster au son des cigales, quoi de mieux pour terminer la journée ?
402 Chemin de Morgiou 13009 Marseille / T. 04 91 40 05 44

8 NAUTIC BAR
L'accueil et la cuisine sont simples comme à la maison. Le vrai luxe ici, c'est la vue sur le petit port à travers les grandes baies vitrées ou depuis la terrasse du deuxième étage.
Morgiou 13009 Marseille / T. 04 91 40 06 37

9 LA FONTASSE
Panneaux solaires, éoliennes, citerne d'eau de pluie, tri sélectif et valorisation des déchets, cette auberge de jeunesse n'a de cesse de protéger le trésor qu'elle vous donne à voir.
Route nationale 559 - 13260 Cassis / T. 04 42 01 02 72

10 LA PRESQU'ÎLE
Dernière escale culinaire avant une randonnée vers les calanques, ce restaurant et sa terrasse d'été dominent les roches plates blanchies par le soleil que vient fouetter la houle du large d'un bleu profond.
Port-Miou 13260 Cassis : Restaurant 04 42 01 03 77 / Plage Bleue 04 42 01 15 40

Plus d'adresses coups de cœur sur
www.love-trips.fr

booqi Booqi France © Paris www.booqi.com
T : +33 (0)1 82 88 28 72 - N°19264/33

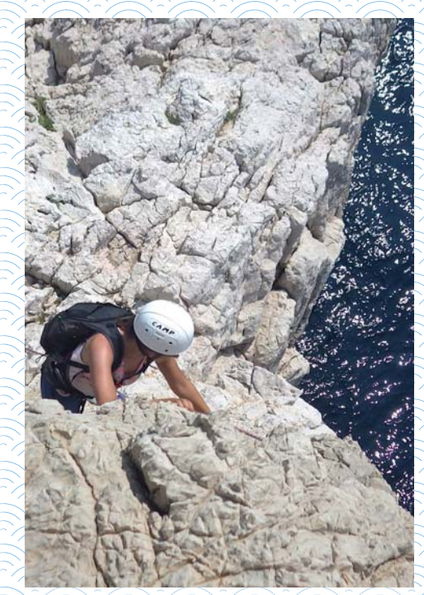
DE LA Grenadine ET DU RICARD
ÇA FAIT UNE TOMATE
MAIS DU Ricard ET DE LA TOMATE ÇA NE FAIT PAS UNE GRENADINE.
JAUNE AVEC UN GRAND R
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
Ricard est une marque enregistrée de Pernod Ricard SA. - Ricard SA, au capital de 54 000 000 € - 66 rue Bernard Hirsch 13007 Marseille - 303 656 215 RCS MARSEILLE

© Delphine Bonnon

PLONGÉE
La plongée fait partie du quotidien des amoureux des calanques. Depuis le pionnier Georges Beuchat qui dès 1933 et tout au long de sa vie ne cessera d'innover pour apporter plus de confort à la plongée jusqu'à Henri-Germain Delauze fondateur de la Comex mondialement reconnue dans l'exploration sous-marine en passant par Albert Falco, célèbre capitaine de la Calypso, ce ne sont pas les grands noms qui manquent pour donner envie de se jeter à l'eau. Un simple masque et un tuba sont déjà le sésame vers un spectacle féérique autour des roches tombées et dans les herbiers de posidonie. Alors que dire des plongées dans les grandes profondeurs de l'archipel de Riou et autour de l'île Maire le long des tombants ou dans les nombreuses épaves ? Les ballets de poissons multicolores y sont en représentation permanente et des espèces longtemps menacées comme le mérou reprennent goût à ce décor que l'on vient découvrir du monde entier. Et quand au retour d'une plongée sur une mer d'huile, vous avez la chance d'être raccompagné par un banc de dauphins, vous comprenez que le statut de capitale de la plongée n'est pas usurpé.

PRATIQUE

- 3 grandes zones de pratique : le Planier où existent de nombreuses épaves (Dalton, Chaouen, etc.), L'archipel de Riou avec ses trois impériaux et leurs tombants de 10 à 70 mètres, les calanques et leurs herbiers et petites grottes.
- Les écoles partent du Vieux Port et de la Pointe Rouge (Marseille) et du Port de Cassis. Centres UCPA à Sormiou et la Baie des singes.



ESCALADE
Si l'envie de grimper des sommets vous prend, pas de panique, vous êtes dans le saint graal de l'escalade. Vous y trouverez une soixantaine de falaises différentes avec des voies naturelles ou entièrement équipées, très accessibles ou nécessitant une longue marche d'approche. Il y en a pour tous les goûts mais avec une seule couleur, celle du calcaire blanchi par les embruns et le soleil. Vous pourrez vous offrir des aventures verticales en tous genres (escalade, via cordatta, rappel, tyroliennes ou autres ponts de singe) et de toutes difficultés (de 3 à 9a) dans ces décors de rêve à découvrir toute l'année grâce au climat méditerranéen. En toile de fond à votre progression le bleu immaculé de l'azur, et à vos pieds, le vert émeraude des criques dans lesquelles vous plongerez bientôt. « Roche percée, Grotte de l'ours, Doigt de Dieu, Dalle d'Ali Baba, Super Sirène. », vous graverez dans votre mémoire ces drôles de noms comme autant de paysages exceptionnels en progressant dans le silence des voies et jouant à l'homme araignée au dessus de flots comme le font vos congénères depuis plus de cent trente ans.

PRATIQUE

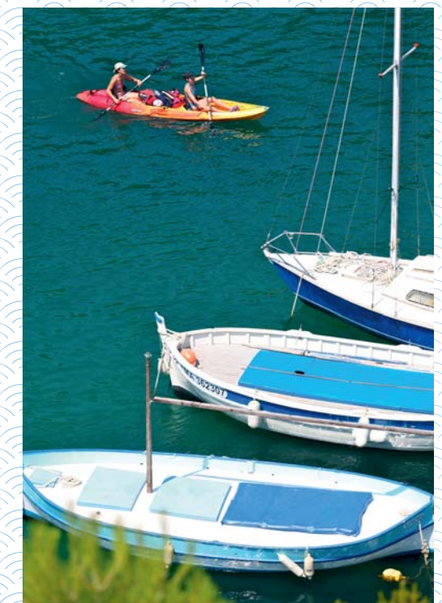
3 secteurs recommandés : Sormiou pour la grimpe sportive et les grandes voies, Morgiou pour l'initiation et En-Vau pour l'initiation et les grandes voies.

RANDONNÉE
Qu'elle soit un moyen d'accéder aux criques ou bien une finalité, celle de marcher dans un décor idyllique, la randonnée est toujours ici source d'émerveillement et d'apaisement. Les plus courageux commenceront leur marche aux aurores à la Grotte Roland pour voir le soleil se lever sur le Cap croisette depuis le sommet de Marseilleveyre et pourront dans la journée rallier Cassis par les crêtes (23 km) à condition d'aller bon train et limiter les pauses. Les contemplatifs préfèreront découvrir les calanques lors de plusieurs randonnées et depuis l'un des 8 autres points de départs principaux : Madrague, Callelongue, la Cayolle, les Baumettes, Luminy, Col de la Gineste, La Gardiole et Port-Miou (voir carte). Ils pourront également sillonner les sentiers côtiers en découvrant une faune et une flore très riche avec ses espèces rares et fragiles comme l'herbe de Gouffé qui n'existe qu'ici. Ils prendront soin de ne jamais oublier le kit essentiel du marcheur des calanques (chaussure de marche, chapeau, crème solaire et bouteille d'eau) afin de gravir les sentiers pierreux dans les meilleures conditions et supporter le grand ensoleillement.

PRATIQUE

Du massif de Marseilleveyre (432 m) à celui de Puget-Gardiole (564 m), les sentiers sillonnent les crêtes, cirques, vallons et aiguilles pour une balade en famille ou de la grande randonnée. A découvrir en chemin : cabanons et les restes de bergeries, fours à chaux et fortins...

FARNIENTE
Ne rien faire, c'est déjà du boulot dans notre vie où chaque minute est rythmée par des gestes du quotidien. Alors il faut apprendre à déconnecter, à ralentir la cadence, à profiter des bonnes choses et à contempler. Bigre, on dirait la définition de la vie au cabanon, cette habitation « pas plus grande qu'un mouchoir de poche » disait la chanson populaire, où l'on se retrouve en famille ou entre amis les week-end et pendant les vacances. La modeste habitation d'une seule grande pièce avec coin cuisine, salle d'eau et une mezzanine faisant office de chambre est devenue une villégiature de choix où se mélangent toutes les classes sociales. Car le farniente n'a pas de prix ni ne s'achète. Il se partage et se savoure sous la treille ou à l'ombre du figuier après une bonne sardinade, et avant la partie de boules. Rassurez-vous l'apprentissage de cette douce oisiveté est très rapide. Elle vous gagne déjà passé le col de Sormiou ou de Morgiou pour vous faire changer d'état. Vous en deviendrez facilement citoyen.



KAYAK & STAND UP PADDLE
Si les calanques offrent un des décors magnifiques vus des massifs, vous découvrirez celles-ci sous un nouveau jour depuis la mer en kayak. C'est l'embarcation idéale car elle permet de passer sur des hauts fonds, de s'approcher au plus près des falaises, de pénétrer dans des petites grottes, de passer très facilement d'une calanque à une autre en quelques coups de pagaie ou de s'arrêter à tout moment dans une crique pour se baigner. Mais ce qui semble le plus important dans le cadre du Parc national des calanques dont on s'attache à préserver la faune et la flore, c'est l'aspect non polluant et l'approche silencieuse qui rend la glisse en solo ou en duo si plaisante. Depuis quelques années le kayak a été rejoint par une autre embarcation, le SUP (pour Stand Up Paddle) un gros surf sur lequel vous ramerez debout, bénéficiant ainsi d'une très belle vue sur les fonds marins.

PRATIQUE

- De nombreux loueurs et moniteurs au départ de Port-Miou (Côté Cassis) Sormiou et Morgiou (Côte Marseille) pour une demi-journée ou une journée en mono ou bi-places.
- Des modèles de SUP gonflables permettent dorénavant de les transporter facilement pour explorer les côtes lors de vos excursions.

VISITE DES CALANQUES EN BATEAU

Depuis Cassis :
Le GIE des bateliers Cassidains / Quai St Pierre / T. 06 86 55 86 70
Tarifs (selon nombre de calanques) Adulte 15 à 25 €
Enfants 4 à 10 ans 9.50 à 17.50 €

Depuis Marseille :
*GIE Compagnie maritime calanques et Château d'if * Quai des belges / T. 04 91 58 50 57 (billetterie)*
Tarifs (selon nombre de calanques) Adultes de 22 à 28 €
Enfants 4 à 10 ans 17 à 21 €
**** 10% de remise sur présentation de cette carte***

Love trips
Des balades singulières
ÉTÉ 2013
GRATUIT
PROVENCE

Edito
Eric Foucher

Aux portes de Marseille, un territoire à part court jusqu'à Cassis, blotti face à la mer. L'accès restreint a permis de préserver tout son caractère fier et sauvage. Au creux des immenses falaises, les hommes ont de tout temps trouvé refuge dans ces saillies aux eaux turquoise que l'on nomme calanques. Désertes ou habitées, encaissées ou bien ouvertes, toutes différentes mais en même temps si proches. Le temps semble y être suspendu. Les calanquais y vivent à l'heure du soleil, les visiteurs à celle de la marche et de la mer. Des points de vue à couper le souffle pour les randonneurs, des à-pics vertigineux pour les grimpeurs, des mouillages paradisiaques pour les plaisanciers, des fonds remarquables pour les plongeurs, les sites sont le royaume des superlatifs et ne laissent d'arracher des « waouh » d'admiration à chaque visite car de ce luxe populaire, jamais on ne se lassera.

Nos activités et nos séjours dans les calanques de Marseille à Cassis sur le site internet
www.active-road.com

Active Road
Organisateur d'activités touristiques et sportives en région Paca.
13 place aux huiles 13001 Marseille
04 88 44 48 57 - contact@active-road.com
Immatriculation ATOUT FRANCE - IM01312001
APST